

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
LONG PASSING ATLET SEPAKBOLA PS. MANDALA
MUDA KAB. PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1) Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MITRA ERIZA
85580/2007**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot
Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola
PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat

Nama : Mitra Eriza

NIM/BP : 85580/2007

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514.198503.1.002

Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616.198603.1.003

Diketahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP: 19611113.198703.1.004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai
Terhadap Kemampuan *Long Passing*
Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat**

**Nama : Mitra Eriza
Nim/Bp : 85580/2007
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	1.
Pembimbing II : Drs. Afrizal S, M.Si	2.
Penguji : Drs. Maidarman, M.Pd	3.
Drs. Hermanzoni, M.Pd	4.
Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	5.

ABSTRAK

Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat.

OLEH : Mitra Eriza /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Long Passing*, Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing*, dan Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah korelasional, menggunakan statistik korelasi dimana data-data yang diperoleh dari lapangan ditransformasikan ke dalam angka-angka sehingga dapat dilakukan perhitungan statistik.

Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kabupaten Pasaman Barat dengan jumlah 41 orang, sampel diambil dengan teknik *Purpusive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang yang tergabung dalam kelompok junior usia 18 tahun kebawah. Data kelentukan pinggang diukur dengan tes kayang “*Bridge-up*”, daya ledak otot tungkai dengan tes “*Standing Broad Jump*” dan kemampuan *Long Passing* dengan tes sepak jauh. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan statistik Korelasi.

Hasil analisis penelitian membuktikan bahwa Kelentukan Pinggang (X1) memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Long Passing* (Y), sebesar 37,5%, Daya Ledak Otot Tungkai (X2) memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Long Passing* (Y) sebesar 49,5%, Kelentukan Pinggang (X1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X2) secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Long Passing* (Y) atlet sepakbola PS. Mandala Muda, sebesar 54,4%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, selaku pembimbing I, bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, selaku pembimbing II.
4. Tim Penguji bapak Drs. Maidarman, M.Pd, bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO yang penuh perhatian dan

kesabaran dalam membimbing, dan memberikan saran-saran beserta masukan-masukan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak/ibu dosen serta karyawan/karyawati FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan moril maupun materil pada penulis dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua Amin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Hakekat Sepakbola	9
2. Hakekat <i>Long Passing</i>	12
a. Pengertian	12
b. Kegunaan <i>Long Passing</i>	13
c. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Long Passing</i>	14

3. Hakekat Kelentukan Pinggang	19
a. Pengertian	19
b. Faktor Yang Mempengaruhi	20
c. Faktor Yang Membatasi	20
d. Fungsi Kelentukan	21
4. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	23
a. Daya Ledak	23
b. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak	24
c. Fungsi Daya Ledak	25
d. Otot Tungkai	25
e. Daya Ledak Otot Tungkai	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat, dan Waktu Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Instrument Penelitian	36
H. Teknik Pengumpulan Data.....	37

I. Teknik Analisa Data.....	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepakbola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepakbola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepakbola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepakbola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sehubungan dengan itu olahraga sepakbola di Indonesia melalui induk organisasi PSSI telah banyak mengadakan berbagai kompetisi dan turnamen.

Di antaranya (1) Liga Super Indonesia (LSI), (2) COPA Indonesia, (3) Divisi Utama, (4) Divisi I, (5) Divisi II, (6) Divisi III, (7) Liga Pendidikan Indonesia (LPI), (8) Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan lainnya.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Selain itu teknik dan taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi baik secara individual maupun kelompok. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan *kontiniu* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai salah satu faktor keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi, Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Jadi faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai

prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, teknik tersebut adalah lari, melompat, *tackling* (teknik tanpa bola), *shooting*, *passing*, *control*, *dribbling*, *long passing*, *crossing*, dan *heading* (teknik menggunakan bola).

Berdasarkan uraian sebelumnya salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet adalah kemampuan *long passing*. Sneyers (1988) *Long passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan kedepan gawang, menghalangi langkah pemain lawan yang datang menyongsong terutama sekali menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang keluar dari sarangnya. Kemudian teknik *long passing* sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Dengan kata lain teknik *long passing* bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh untuk merubah arah permainan dan juga di gunakan untuk melakukan serangan balik. Oleh sebab itu teknik *long passing* sangat penting dalam sepakbola.

Long passing seseorang dikatakan maksimal apabila tendangannya akurat sulit di jangkau oleh pemain lawan dan mempunyai kekuatan dan kecepatan di dalam melakukan *long passing* sehingga bola yang akan ditendang akan mudah diterima oleh teman untuk menciptakan peluang maupun membobol gawang lawan.

Agar bisa melakukan *long passing* dengan baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik, fisik, mental, sarana prasarana, dan latihan.

Dengan adanya keterampilan teknik yang dimiliki maka pemain akan dapat melakukan tendangan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Keterampilan teknik juga dipengaruhi oleh beberapa kondisi fisik yang dominan dalam melakukan *long passing* diantaranya kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai.

Kelenturan pinggang sangat berperan pada tahap awal dan pada pelaksanaan tendangan *long passing* agar pelaksanaan gerak atau teknik *long passing* terlaksana dengan maksimal dan menciptakan tendangan yang bagus, ini dikarenakan kelenturan pinggang berfungsi mempermudah menjalani teknik-teknik gerakan yang rumit dan penting dalam mengoptimalkan kemampuan fisik, Syafrudin (1999: 58). Dengan demikian kelenturan sangat berpengaruh terhadap keterampilan *long passing*. Sedangkan daya ledak otot tungkai sangat menentukan kuatnya *long passing* seorang atlet sepakbola. Untuk mendapatkan daya ledak yang baik tentunya diperlukan latihan, latihan tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan sebagai unsur utama dalam daya ledak. Kekuatan berguna untuk mengatasi beban dengan mengangkat dan mendorong, sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang cepat yang dibutuhkan saat melakukan *long passing*. Jadi kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *long passing* yang maksimal.

Pada saat sekarang daerah Sumatra Barat terutama di daerah Kabupaten seperti Kabupaten Pasaman Barat perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti banyaknya klub-klub baru di kabupaten Pasaman Barat

melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya Mandala Muda, Popas, Opec, Harapan Muda, dan lain sebagainya.

Mandala Muda merupakan salah satu kesebelasan yang ada di Kabupaten Pasaman Barat yang diharapkan bisa menghadirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatra Barat pada umumnya Kabupaten Pasaman Barat pada khususnya. Mandala Muda rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial, baik itu senior maupun junior, pada tingkat senior usia pemain di atas 18 tahun sedangkan pada tingkat junior pemain berusia 18 tahun kebawah. PS. Mandala Muda rutin melakukan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, jumat, dan minggu di lapangan pasaman baru.

Pada tingkat junior PS. Mandala Muda hampir selalu mengirimkan pemainnya untuk memperkuat kabupaten Pasaman Barat pada kejuaraan tingkat umur yang diadakan PSSI, seperti liga Haornas usia 15 tahun dan liga Suratin usia 18 tahun. PS. Mandala Muda juga sering mengikuti kompetisi lokal baik tingkat umur maupun umum. Beberapa prestasi telah dicapai sehingga PS. Mandala Muda adalah salah satu klub yang di perhitungkan di kabupaten Pasaman Barat, namun prestasi tersebut sekarang mulai kelihatan cenderung menurun.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan dalam bermain penguasaan teknik dasar atlet PS. Mandala Muda belum sepenuhnya dikuasai salah satunya yaitu tendangan *long passing* atlet PS. Mandala Muda masih banyak yang kurang kuat, tidak melambung, dan

tidak tepat sasaran sehingga bola mudah berpindah kekaki lawan dan bisa mempengaruhi terhadap hasil pertandingan, kalau hal ini di biarkan maka prestasi atlet PS. Mandala Muda sulit mencapai prestasi maksimal. Untuk itu dari beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap kemampuan *long passing* peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ” Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepak Bola PS. Mandala Muda Kabupaten Pasaman Barat”. Sehingga hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah inspiratif kedepan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
2. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
3. Apakah kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
4. Apakah teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
5. Apakah mental memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?

6. Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat memengaruhi keberhasilan *long passing* seorang pemain sepakbola dan mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka penulis membuat batasan masalah yaitu kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas sedangkan kemampuan *long assing* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long pasing*?
2. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
3. Apakah kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ni adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing* Atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat.

2. Untuk mengetahui seberapa besar daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing* Atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui apakah kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *long passing* Atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan bacaan penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan bagi Mahasiswa FIK di UNP
3. Sebagai pedoman pembina dan pelatih olahraga khususnya Sepakbola.
4. Sumbangan ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan *primitive* sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat di gemari dan di senangi banyak orang. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi permainan sepakbola.

Berdasarkan PSSI (2009:1-4) Sepakbola di mainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, yang masing-masing terdiri dari 11orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang. Untuk menentukan jalannya permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang di batasi garis selebar 12 centimeter serta di lengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babaknya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit.

Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola ada beberapa factor yang harus dikuasai, factor tersebut yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan

mental yang memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai maka betapa baiknya ketiga unsure yang lain, prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Menurut Afrizal (2000 : 26) menyatakan bahwa :

”Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti (1) kecepatan, (2) daya tahan, (3) kelincahan, (4) kelentukan, dan (5) kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola ke dalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Sedangkan menurut Darwis (1999 : 48) teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola, adapun teknik dasar sepakbola tersebut adalah:

- a. Gerakan teknik tanpa bola lari, melompat, *tackling*
- b. Gerakan teknik dengan bola, *passing dan control, dribbling, crossing, long passing dan heading*.

Di dalam teknik sepakbola tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepakbola tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka (Witarsa, 1986 : 16). Mukhtar (1989: 46) menyatakan bahwa ”menendang adalah menggerakkan bola tersebut dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian tertentu dari kaki”.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri. Menurut Sneyers (1987: 10):

“Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain , maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari suatu tekanan dari lawan dan melakukan shooting kegawang lawan”.

Djezed (1985) Mengemukakan bahwa ide atau tujuan dalam permainan sepakbola adalah “berusaha untuk memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serangan lawan”. Untuk menunjang terciptanya gol kegawang lawan salah satunya adalah dengan cara *long passing*.

Jadi permainan sepakbola berdasarkan uraian diatas adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dipengaruhi oleh empat factor penting yang ide dari permainan sepakbola itu sendiri adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kegawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan. Oleh sebab itu diperlukan kemampuan dasar atau teknik dasar yang baik untuk mempermudah pemain dalam mengaplikasikan teknik yang sukar dan skill individu yang lain. Ini semua demi menunjang tercapainya tujuan dari permainan sepakbola tersebut menang dalam permainan dan dapat mencapai prestasi puncak.

2. Hakekat *Long Passing*.

a. Pengertian

Di dalam bermain sepakbola teknik menendang merupakan bagian terpenting, menurut Witarsa (1986) menyatakan bahwa seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin dapat menjadi pemain yang terkemuka, kemudian Sarjono (1988), menyatakan bahwa “Menendang bola menjadi unsure dasar dalam permainan sepakbola dan merupakan unsure yang pertama yang diajarkan”.

Di dalam bermain sepakbola ada 2 teknik menendang bola yaitu menendang atau (*short passing*) atau yang biasa disebut *passing*, kemudian menendang jauh atau yang disebut *long passing* (PSSI.1995). Kedua hal tersebut sangat dibutuhkan didalam permainan, karena kedua teknik tersebut telah dapat membuat permainan menjadi indah dan bervariasi.

Sneyers, (1988) *long passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan ke depan gawang, mematahkan langkah pemain yang datang menyongsong terutama sekali menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang keluar dari sarangnya. Kemudian menurut Irvin R. Schmid (1968) teknik *long passing* sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Sneyers (1988) mengemukakan lagi, berhasil tidaknya suatu *long*

passing tergantung pada teknik si penendang. Secara teknis *long passing* termasuk yang paling sukar dikuasai, maka dari pada itu pemain harus memiliki naluri yang baik karena sering hasilnya tergantung pada durasi yang rumit yang harus dilakukan dalam situasi yang terus-menerus berubah dan kadang-kadang sangat sulit.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *long passing* merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik.

b. Kegunaan long passing

Seiring dengan makin berkembang pesatnya sepakbola saat ini yang mengutamakan permainan sepakbola *total football* maka seorang pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung terhadap pencapaian yang diinginkan, salah satunya teknik *long passing*, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh first division (dalam Eric C. Batty 1980) dalam penelitiannya menyatakan bahwa “Proporsi gol yang tinggi ternyata banyak dihasilkan dari hasil tendangan”, berdasarkan hal diatas dapat dipahami bahwaanya menendang bola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

Untuk itu teknik *long passing* merupakan salah satu teknik yang pas untuk dapat meraih suatu kemenangan, selain itu *long passing* dapat digunakan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas, corner

kick, tendangan gawang dan kegunaan lain dari *long passing* dapat digunakan dalam melakukan serangan balik, dan mengumpan bola dalam usaha membobol gawang lawan dengan menyundul bola.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *long passing* sangat berguna sekali dalam permainan, terutama dalam merubah alur permainan, dalam melakukan tendangan gawang, tendangan corner, tendangan bebas dan hal ini juga berguna untuk memudahkan pelatih dalam mengembangkan pola permainan yang indah dan sesuai dengan yang diinginkan.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Long Passing

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan didalam melakukan *long passing* diantaranya yaitu:

1. Teknik

Teknik merupakan factor yang sangat penting dalam melakukan tendangan, dengan adanya keterampilan teknik yang dimiliki maka pemain akan dapat melakukan tendangan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Adapun teknik tersebut adalah awalan, ayunan, letak kaki tumpu, perkenaan kaki, perkenaan bola, teknik berat badan, pandangan, dan gerakan lanjutan (follow through). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Djezet (1983) yaitu “Untuk mendapatkan hasil tendangan yang sesuai dengan yang diinginkan atau sesuai dengan kebutuhannya perlu diperhatikan beberapa factor yaitu kaki tumpu,

perkenaan kaki dengan bola, perkenaan bola dengan kaki, titik berat badan, kekuatan, serta follow through atau gerakan lanjutan”.

Untuk mengenal lebih seksama prinsip-prinsip dasar yang menentukan tingkat efesiensi teknik *long passing*, menurut Luxbacher (2004: 22-23) dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal/ Persiapan
 - a) Dekati bola dari sudut yang tipis
 - b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan dibagian samping dan sedikit dibelakang bola.
 - c) Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan.
 - d) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - e) Luruskan kaki tersebut.
 - f) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
 - g) Kepala tidak bergerak.
 - h) Pusatkan perhatian pada bola.

Sikap awal *long passing*



Gambar 1.

- 2) Pelaksanaan.
 - a) Letakkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola.
 - b) Miringkan tubuh sedikit kebelakang.
 - c) Luruskan bahu dengan target.
 - d) Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola.
 - e) Jaga kaki tersebut tetap kuat.
 - f) Tangan bergerak kedepan.

- g) Berikan sedikit backspin pada bola.

Sikap pelaksanaan *long passing*



Gambar 2.

- 3) Sikap akhir.
- a) Sentakkan kaki lurus ke depan.
 - b) Berat badan di pindahkan kedepan di atas batalan kaki yang menahan keseimbangan.
 - c) Sempurnakan gerakan akhirnya.
 - d) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Sikap akhir *long passing*



Gambar 3.

2. Sarana prasarana

Sarana dan prasarana dapat dijelaskan yaitu yang berhubungan dengan kondisi lapangan, karena tanpa lapangan yang memadai tidak mungkin akan tercapai hasil *long passing* yang baik begitu juga dengan bola yang digunakan apabila terlalu keras atau lunak akan sangat mempengaruhi putaran bola, kemudian factor kondisi alam seperti angin yang kencang tentu akan mempengaruhi hasil *long passing* yang dilakukan.

3. Mental

Motivasi dan semangat juang yang baik dan bagus akan mempengaruhi hasil *long passing* yang baik, motivasi disini bertujuan untuk memperbaiki kelmahan-kelemahan dalam melakukan *long passing* baik motivasi untuk memperbaiki teknik, kondisi dan lainnya.

4 Kondisi fisik

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi dengan semua kemampuanjasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain. Dengan jumlah kemampuan jasmani yang menentukan prestasi di cabang olahraga tertentu, keadaan fisik yang seperti itu disebut juga sebagai keadaan latihan.

Menurut Syafrudin (1999:3) “Secara terminology kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kemampuan awal fisik atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai”. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu ia harus tau dan mengerti terlebih dahulu, apa yang sebenarnya yang dimaksud kondisi fisik dan factor-faktor apa saja tercakup didalamnya.

Menurut pendapat diatas, kondisi fisik disini dapat dikelompokkan berdasarkan kemampuan pribadi yang dimiliki oleh atlet yang dominant terhadap pencapaian hasil *long passing* yang baik, diantara kondisi tersebut seperti kelentukan, daya ledak, kekuatan, keseimbangan, dan *power*.

Kelentukan berguna untuk mempertinggi keindahan suatu gerak, mengurangi terjadinya cedera, mempermudah menjalani teknik dalam melakukan *long passing*. Sedangkan daya ledak berfungsi mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau kaki yang melakukan *long passing* dalam suatu gerakan eksplosif untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Kekuatan berguna menahan atau menerima beban sewaktu bekerja atau disaat melakukan *long passing*, sedangkan keseimbangan untuk

mengontrol sikap tubuh dalam meningkatkan ketangkasan gerak agar bias efektif dan efisien. *Power* berperan dalam menentukan seberapa keras atau kuatnya hasil *long passing* yang dilakukan atlet tersebut.

3 Hakekat Kelentukan Pinggang

a. Pengertian

Kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas di sebut dengan kelentukan atau sering disebut *mobilitas* dan merupakan komponen latihan yang sangat penting. Ini merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan *amplitudo* tinggi, sehingga dapat meningkatkan kemudahan seseorang melakukan gerakan dengan cepat. Keberhasilan dalam melakukan gerakan tergantung dari gerakan itu sendiri (Ozolin dalam Syahara, 2004). Menurut Bakhtiar (2008: 56) Kelentukan atau (*flexibility*) biasanya di katakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan *amplitudo* yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*range of movement*).

Pengembangan kelentukan yang tidak cukup atau tidak ada cadangan kelentukan, akan menjurus kepada berbagai macam keterbatasan, dan menurut Pechti dalam Syahara(2004) akan membuat:

- a. Pembelajaran atau penyempurnaan berbagai macam gerakan akan di rusak.
- b. Atlet cenderung memperoleh cedera.

- c. Pengembangan kekuatan, kecepatan dan koordinasi di pengaruhi secara negatif.
- d. Kualitas kinerja gerak di batasi (apabila seorang individu memiliki kelentukan, keterampilan dapat dilakukan dengan cepat, energik, mudah dan ekspresif).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Masrun (1994:31-35) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain (1). Usia dan jenis kelamin (2). Tingkat aktivitas tubuh (3). Kondisi dan waktu (4). Struktur jaringan lunak (5). Temperatur tubuh dan organ (6). Kelelahan dan emosional. Sementara itu kelentukan juga dapat terjadi dikarenakan ada faktor-faktor penentunya seperti: (1). Elastisitas dari otot, *ligamentum*, *tendon* dan kapsul (2). Luas sempitnya ruang gerak sendi (ROM) (3). *Tonus* dari otot, *tendon*, *ligamentum* dan *capsula* (4). Tergantung dari derajat panas atau semangat (6). Kualitas tulang-tulang yang membentuk persendiaan (7). Faktor umur dan jenis kelamin. Maidarman (2009).

c. Faktor-faktor yang membatasi kelentukan.

Menurut Jonath dan Krempel (1981) dalam Syafruddin (1999), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Koordinasi otot sinergis dan antagonis.
2. Bentuk persendian.
3. Temperatur otot.
4. Kemampuan otot dan ligament.
5. Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan.
6. Usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat dan potensi yang dimiliki seorang atlet tersebut.

Jadi semakin bagus kelentukan seorang pemain bola, maka akan semakin mudah dalam melakukan berbagai gerakan terutama gerakan untuk *long passing*. Dengan berbagai gerakan yang bertujuan untuk melakukan *long passing* akan memudahkan pemain dalam melakukan shooting ke gawang dengan penempatann bola yang akurat. Untuk mencetak gol pada gawang harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Coover, 1985).

Dengan pendapat di atas maka setiap pemain harus mampu melakukan *long passing* dalam setiap kesempatan. Semakin tinggi kemampuan tehnik pemain dalam melakukan *long passing* ke gawang, maka semakin besar juga peluang yang dimiliki dapat menghasilkan gol.

Dalam bermain sepakbola kesempatan untuk melakukan *long passing* dibatasi oleh ruang dan waktu yang sempit karena dalam penjagaan pemain lawan. Pada saat ruang tembak sempit dan pada saat pemain dalam kondisi tubuh diganggu oleh lawan, pemain juga harus tetap dapat melakukan *long passing*. Dengan tingkat kelentukan yang bagus tentu masih dapat melakukan gerakan *long passing* sesuai yang diharapkan.

d. Fungsi Kelentukan

Dalam suatu gerakan, kelentukan berfungsi memperindah gerakan, mengurangi terjadinya cedera, mempermudah menjalani

teknik-teknik gerakan yang rumit, dan mempertinggi mutu kelincahan. (Suharno, 1983: 28), Sedangkan menurut Syafrudin (1999: 58) kelentukan berfungsi mengurangi terjadinya cedera, mempermudah mempelajari gerakan yang rumit, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Kelentukan memegang peranan yang penting dalam mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik, bahkan untuk mengembangkan kemampuan dalam kecepatan, kelentukan merupakan salah satu unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. (Syafrudin, 1999: 58). Latihan kelentukan bertujuan untuk memulihkan jangkauan gerakan yang normal, memperbaiki keluwesan dan kekenyalan, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dalam jaringan kapiler, mendorong pengendoran dan mengurangi potensi cedera dalam jaringan lunak. (Iskandar dan Kosasih, 1994: 15)

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan yang baik dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik yang rumit, berarti kelentukan dapat mempertinggi keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Kelentukan berperan pada tahap awal dan pelaksanaan *long passing* yaitu mempermudah menjalani teknik gerakan dan juga mengoptimalkan kemampuan fisik. Dengan demikian kelentukan akan dapat menambah kualitas keterampilan *long passing*.

4. Hakekat Daya ledak Otot Tungkai

a. Daya ledak

Daya ledak merupakan suatu komponen *biomotorik* dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Beberapa ahli memberikan pendapat tentang daya ledak. Menurut Sajoto (1995 : 58), menyatakan “*Power* atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Sementara menurut Bompa dalam Syafruddin (1996), daya ledak adalah produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang cepat. Hal senada juga dikemukakan oleh Bafirman dkk (1999: 56-57) *power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* dengan cepat.”

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dijelaskan bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat. Hampir setiap cabang olahraga membutuhkan daya ledak di dalam pencapaian hasil yang baik, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola.

Beberapa gerakan yang dituntut agar mempunyai daya ledak adalah gerakan pada waktu menambah tenaga pada gerak yang dilakukan dan cepat melaksanakannya, contoh pada cabang olahraga sepakbola yaitu melakukan lari *Sprint* mengejar bola dengan kecepatan penuh (maksimal) yang dilakukan oleh sayap untuk menerima bola guna melanjutkan serangan dan melakukan tendangan *long passing* ke gawang. Kedua gerakan ini merupakan bagian dari daya ledak otot tungkai.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Daya ledak

Menurut Markworh dalam Syafruddin (1996) daya ledak tergantung dari:

- 1) Kekuatan otot
- 2) Kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lamban dan cepat)
- 3) Besarnya beban yang digerakan
- 4) Koordinasi otot *Inter* dan *Intra*
- 5) Panjang otot pada waktu otot berkontraksi, dan
- 6) Sudut sendi

Selain faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi daya ledak otot adalah kecepatan otot yang terkait dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih yang cepat, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena daya ledak akan timbul apabila kekuakatan otot dipadukan dengan kecepatan (Bompa dalam Syahara, 2004).

c. Fungsi Daya Ledak.

Didalam cabang olahraga daya ledak mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet terutama sepakbola, karena dalam permainan sepakbola pemain dituntut selalu bergerak seperti berlari, menendang bola, melompat dan mendribel dimana semua bentuk gerakan tersebut memerlukan kerja otot pada tungkai.

Didalam permainan sepakbola daya ledak diperlukan sekali dalam gerakan awal, baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan ataupun melakukan gerak tipu, disamping itu berguna untuk gerak kejut begitu halnya didalam melakukan *long passing*, daya ledak akan menentukan seberapa kuat dan jauh *long passing* yang dilakukan, karena hal ini berhubungan dengan kekuatan untuk memberikan dorongan terhadap bola pada saat tendangan.

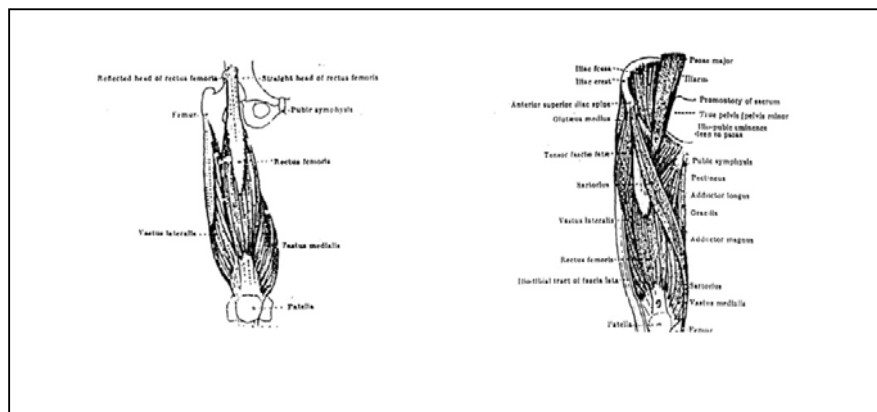
d. Otot Tungkai

Umumnya otot merupakan bangun tersendiri yang berjalan menyeberangi satu atau beberapa sendi, dan bila mengerut menyebabkan gerakan pada sendi tersebut (O'rahilly, 1997). Tiap syaraf otot diselubungi oleh jaringan ikat halus yang disebut *Endomesium*. Kumpulan serabut otot membentuk berkas yang masing-masing di selaputi jaringan ikat yang disebut *Perimesium*.

Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bawah dan otot tungkai atas, seperti dijelaskan berikut ini:

1) Otot Tungkal Atas

Otot tungkal atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Seperti terlihat pada gambar berikut.

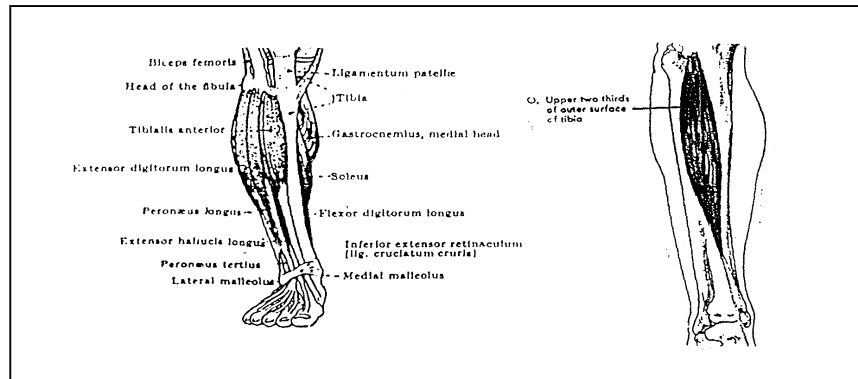


Gambar 4. Otot Tungkal Atas

Diambil dari: Jensen. C.R. Dalam Nawawi. (1984)

2) Otot Tungkal Bawah

Otot tungkal bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot. Ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 5. Otot Tungkai Bawah

Diambil dari: Jensen. C.R. Dalam Nawawi. (1984)

e. Daya ledak Otot Tungkai

Menurut beberapa ahli kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak dan mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi otot yang sangat cepat, dimana kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dari daya ledak.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat para ahli terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dan dalam waktu yang singkat. "Dalam permainan sepakbola kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor

penting” (Luxbacher, 2001). Jadi pada dasarnya pemain sepakbola itu harus dapat melakukan tendangan ke gawang lawan dengan kaki manapun.

Untuk menghasilkan daya ledak dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik. Komponen kondisi fisik yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai.

System Energi

Energi adalah kapasitas untuk melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan yang merupakan hasil perkalian tenaga dari jarak yang diperoleh. Apabila suatu pekerjaan meningkat maka kebutuhan energipun akan meningkat, dengan kata lain energi yang diperlukan tergantung pada keadaan dan kebutuhan.

Soekarman, (1987) mengemukakan ”Sebagian energi digunakan untuk kontraksi otot-otot yang perlu untuk bergerak, mempertahankan hidup seperti mengalirkan darah, bernafas dan pembuatan *Enzim* dalam tubuh”. Molekul khusus yang diletakan dalam sel otot sebagai energi yang dapat langsung digunakan untuk

kontraksi otot adalah *Adenosin Triphosfat (ATP)* dan termasuk *Phosfat* yang berenergi tinggi.

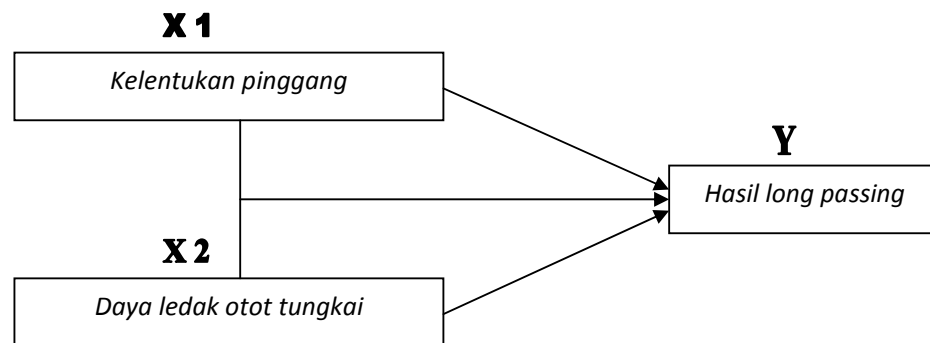
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori diatas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi pemain atau atlet yang berprestasi. Salah satu teknik tersebut adalah *long passing* yang harus dikuasai dalam menunjang terciptanya gol kegawang lawan bagi pemain, Kelentukan (*fleksibilitas*) merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Kelentukan pinggang sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *long passing* sepakbola. Dalam bermain sepakbola kesempatan melakukan *long passing* dibatasi oleh ruang dan waktu yang sempit karena dalam penjagaan lawan. Pada saat ruang tembak sempit dan pemain dalam kondisi diganggu oleh lawan, pemain juga harus tetap melakukan *long passing*. Dengan tingkat kelentukan yang bagus tentu masih dapat melakukan gerakan *long passing* sesuai yang diharapkan.

Selain Kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan tendangan ke gawang sebagai gerak kejut, daya ledak akan menentukan seberapa kuat dan jauh *long passing* yang dilakukan karena hal ini berhubungan dengan kekuatan untuk memberikan dorongan terhadap bola

pada saat menendang. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil tendangan yang dilakukan serta mempengaruhi *long passing* sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

Penelitian ini ingin mengungkap kontribusi antara kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan *long passing* atlet Sepak bola PS. Mandala Muda. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut di atas, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan di bawah ini:



Gambar 6. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan *long passing* Atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan *long passing* Atlet sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan *long passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat. Besarnya kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat, yaitu sebesar 37,5%.
2. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat. Besarnya kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat, yaitu sebesar 49,5%.
3. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PS. Mandala Muda Kab. Pasaman Barat, yaitu sebesar 54,4%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *Long Passing*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan *Long Passing*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai.
3. Para pemain sepak bola agar memperhatikan faktor Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai.
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Kemampuan *Long Passing*.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adnan, Aryadie. (2000). *Hand Out Statistik Lanjutan*. Padang: FIK. UNP
- Afrizal, (1994). *Kontribusi Hasil Latihan Kekuatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. (Laporan penelitian), Padang, FPOK IKIP.
- _____, (2000). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Tendangan Ke Gawang Dalam Sepakbola*. (laporan penelitian), Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bafirman, dkk. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK. UNP
- Bakhtiar, Syahril. (2008). *Peningkatan Prestasi Tennis Lapangan*. Padang: FIK UNP.
- Cooper, Wiel. (1985). *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Darwis, Ratinus (1999). *Sepakbola*: DIP Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Eric, Batty. (1980). *Latihan Sepakbola Metode Baru "Serangan"*. Bandung: Pioner jaya
- Kurniawan, Yozi. (2008). *Kontribusi Explosive Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan menembak Pemain Bola Basket SMA N 1 Bengkulu Selatan. (Skripsi)*. Padang: FIK UNP.
- Krempel, U. Jonath. (1985). *Atletik II*. P2LPTK.
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepak bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Masrun, (1994). *Perbandingan Pengaruh Kombinasi Latihan Kelenturan Aktif Dan Sprint Training Dengan Kombinasi Latihan Kelenturan Terhadap Lari 100 Meter*. Surabaya: UNAIR Surabaya.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Nawawi, Umar. (1994). *Anatomi I, Osteology, Artrology, Miology*: FPOK, IKIP Padang.